

# SOPA DE ABOBRINHA COM COUVE

## INGREDIENTES

3 dentes de alho picados  
1 cebola (média) picada  
2 abobrinhas (grande) picadas  
1 punhado grande de couve picada  
2 colheres (sopa) de creme de leite  
sal, pimenta e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue bem o alho e a cebola, em fogo baixo.  
Quando a cebola estiver bem refogada, acrescente a abobrinha e refogue.  
Adicione água (1 copo) para ajudar no cozimento da abobrinha e tempere com sal e pimenta.  
Deixe tudo cozinhar um pouco e acrescente a couve.  
Após o cozimento, reserve 4 colheres de sopa do refogado.  
Junte o refogado que ficou na panela e bata tudo no liquidificador.  
Leve ao fogo e após ferver, adicione o creme de leite.  
Deixe no fogo até adquirir uma boa consistência.  
Desligue o fogo e acrescente o refogado reservado.  
Acerte o tempero com sal e pimenta a gosto.  
Servir logo em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28784-sopa-de-abobrinha-com-couve.html>